

Các cách khác để giữ bé an toàn và giảm rủi ro SIDS:

Không nên để người khác hút thuốc gần con bạn.

- Đường Dây Trợ Giúp Bỏ Thuốc Lá:
1-877-448-7848

Cho con bú.

- <http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/BreastfeedingSupport>
- Nếu bạn tham gia WIC, hãy gọi cho nhân viên của WIC để được hỗ trợ về cho con bú.
- La Leche League of Washington:
www.lllofwa.org

Tiêm chủng cho con bạn.

- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/Immunization/Children.aspx

Tìm trợ giúp nếu người chăm sóc con bạn đang dùng ma túy hoặc rượu.

- Đường Dây Trợ Giúp Phục Hồi:
1-866-789-1511

Northwest Infant Survival & SIDS Alliance có thể cấp cho bạn một chiếc cũi nến bạn không đủ tiền mua.

- Gọi 1-800-533-0376



Viện Nhi Khoa Mỹ khuyến cáo không nên để trẻ sơ sinh ngủ với cha mẹ.

Nơi an toàn nhất để con bạn ngủ là ở trong cũi hoặc nôi gần giường bạn.

Nếu bạn chọn ngủ với con của mình, hãy tuân theo các bước sau:

- Luôn đặt con bạn nằm ngửa.
- Không được che mặt bé.
- Không được dùng gối, chăn bông, mền bông, hoặc các vật mềm khác trên giường.
- Đảm bảo đệm của bạn phải cứng. Không dùng đệm nước.
- Đảm bảo đệm vừa khít với khung giường.
- Không được dùng ván đầu giường hoặc bục để chân có khe hở hoặc rãnh. Chúng có thể làm con bạn mắc kẹt.
- Để giường của con bạn tránh xa rèm hoặc mành dây. Trẻ có thể bị quấn vào hoặc bị ngạt thở.
- Không được uống rượu, dùng ma túy, hay dùng thuốc khiến bạn mệt hoặc buồn ngủ. Chúng có thể khiến bạn vô tình nằm lăn lên bé khi đang ngủ.

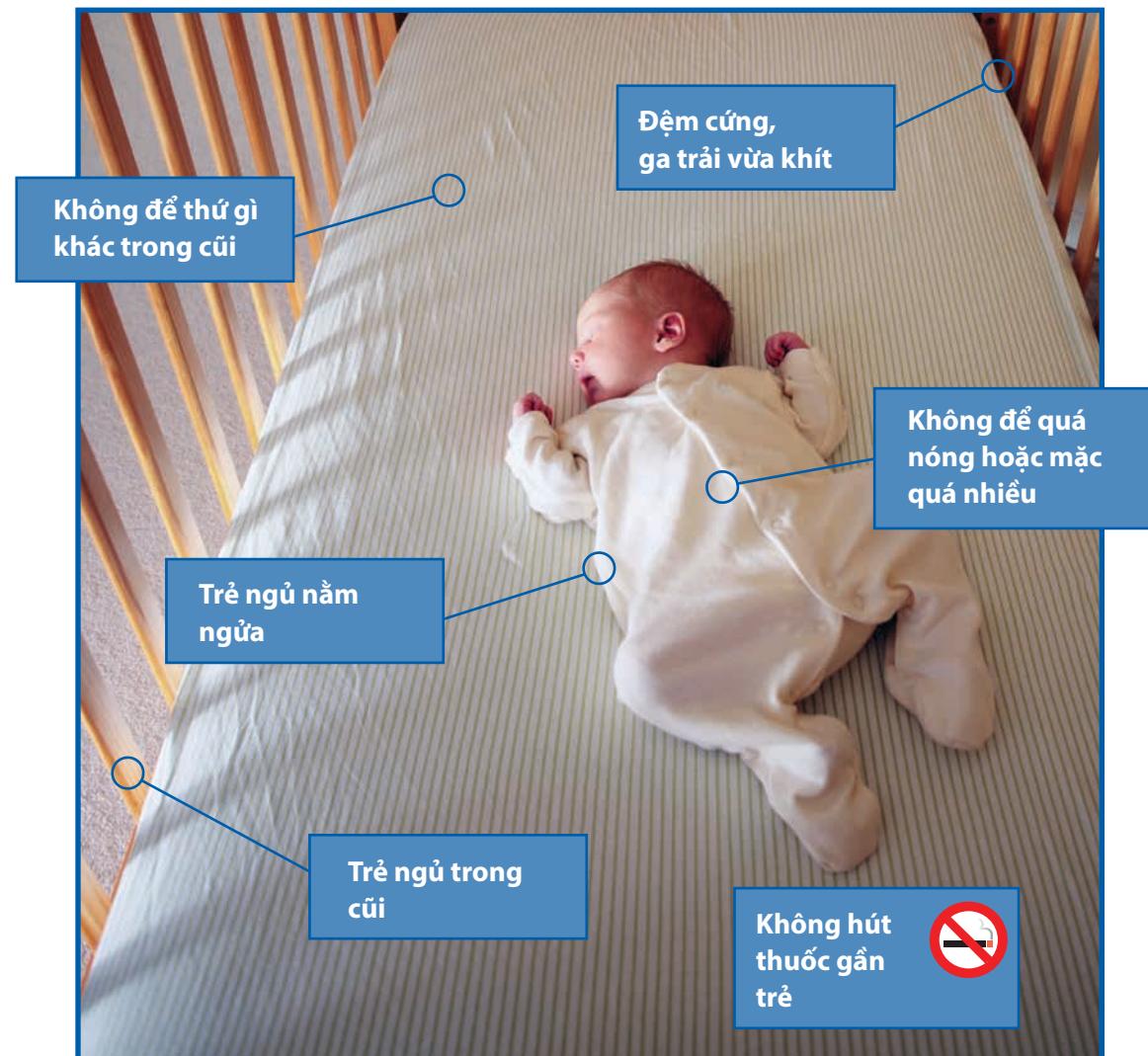
Giấc Ngủ An Toàn cho Con Bạn



Với những người mắc khuyết tật, tài liệu này có sẵn theo yêu cầu trong định dạng khác. Để gửi yêu cầu, vui lòng gọi tới số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

GIẤC NGỦ AN TOÀN là như thế nào?

Hãy mua một chiếc cũi được chứng nhận an toàn. Để biết thông tin an toàn từ Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng Hoa Kỳ: www.CPSC.gov/safety-education



Sau đây là một số phương án ngủ an toàn khác.

Đây là những cách hay để giữ bé nằm gần bạn. Ghế ngồi trong xe hơi không phải là phương án an toàn thay cho cũi.



Giấc ngủ an toàn mới quan trọng

Tử vong liên quan tới giấc ngủ và hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) là nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong ở trẻ sơ sinh dưới 12 tháng tuổi. Một môi trường giấc ngủ an toàn có thể giảm rủi ro SIDS.

- Nếu bạn cho con bú trên giường, hãy để cũi cạnh giường. Đặt con bạn ngủ trong cũi, nằm ngửa sau khi cho con bú xong.
- Trẻ sẽ không có giấc ngủ an toàn nếu nằm trong giường của người lớn, trên ghế bành, hay ghế, dù một mình, với bạn hay với người khác.
- Cố gắng chia phòng sao cho bạn ở gần con mình.

Các Bước Để Có Giấc Ngủ An Toàn

Trẻ được an toàn nhất khi chúng ngủ trong một môi trường ngủ an toàn mọi lúc.

- Trẻ tự ngủ trong cũi. Đặt cũi gần giường để bạn được ở gần con mình.
- Luôn đặt trẻ ngủ nằm ngửa, ngay cả khi chúng có thể lăn.
- Không được để thứ gì trong cũi. Không chăn, tấm đỡ, gối, thú nhồi bông hay thứ gì mềm khác.
- Không để người khác hút thuốc quanh con bạn. Điều đó làm tăng rủi ro SIDS và mắc bệnh nghiêm trọng.
- Cho con bạn mặc đồ ngủ nhẹ, như túi ngủ hoặc bộ đồ ngủ có ống quần. Đảm bảo con bạn đủ ấm để ngủ mà không cần chăn, nhưng không bị nóng. Duy trì nhiệt độ phòng ở 70–72 độ F (21–22°C).
- Sử dụng đệm cứng vừa khít với cũi với một ga trải vừa khít.

Nói cho ông bà, vú em, người chăm trẻ và bạn bè biết cách an toàn nhất cho giấc ngủ của con bạn.